

EL GIMNASIO DE SEGOVIA

MARIANO GARCIA CARRETERO

1971

D
T/420

EL GIMNASIO DE SEGOVIA

Alumno: Mariano GARCIA CARRETERO

Profesor: Dr. Carlos GUTIERREZ SALGADO

Curso académico 1970.71

Instituto Nacional de Educación Física y Deportes.

EL GIMNASIO DE SEGOVIA

Indice

	<u>Pagina</u>
-Introducción	5
-Metodologia seguida en la elaboración de la tesina	7
-Ambiente que condiciona la aparición de este Gimnasio	
--Plano político	10
--En la Enseñanza	11
--En las Letras y Ciencias	12
--En las Artes	13
--En la Educación Física	14
---Escuela Central de Gimnasia	20
-Historia del Gimnasio	29
-Metodología de las clases dadas	32
-Descripción del Gimnasio	35
-Aparatos	40
--De Test	40
--De Gimnasia	45
--De Esgrima	61
--De Equitación	63
-Síntesis y conclusión	66
-Bibliografía	68

INTRODUCCION

Antes de hacer esta tesina tengo que agradecer mucho la ayuda prestada por D. Carlos Gutierrez Salgado y D. Miguel Piernavieja del Pozo, sin cuya ayuda no hubiera podido llevarlaa cabo. Ellos me aclararon todas las dudas y me indicaron el procedimiento para solucionar los problemas que se presentaron. Doy igualmente las gracias a Alfredo sin cuya cooperación no hubiera podido presentar las fotografías, ya que yo fui incapaz de sacarlas. Finalmente le agradezco a D. Ramón Martinez, propietario del Gimnasio, su amabilidad para conmigo, contestándome a las preguntas que le hice y concediéndo me tantas entrevistas como tuvimos.

La elección de esta tesina fué un poco por casualidad, ya que tenía pensado realizarla sobre gimnasia deportiva, pero habiendo oído hablar a D. Carlos y D. Miguel sobre este Gimnasio, un día fui de excursión a Segovia, y decidí visitarlo, quedando gratamente sorprendido en la visita.

Dada la edad del propietario y que no tiene sucesores para la dirección del Gimnasio, me pareció una pena que se perdieran estos aparatos históricos y decidí poner mi granito de arena para describirlos y contar algunos ejercicios que con ellos se hicieran. Luego me enteré que la Delegación Nacional había hecho su gran aportación, comprando el Gimnasio, para su posterior traslado a Madrid y conversión en una de las salas principales del futuro Museo del Deporte.

El estudio de este Gimnasio, ofrece asimismo, campos muy atractivos para la investigación como, evaluación de la Higiene hasta nuestro días, aplicación de los

estudios de la Escuela Central de Gimnástica de Madrid, estudio de su programa, etc. Por la amplitud, de los posibles temas a tratar tuve que reducirme a estudiar, muy por encima, los aparatos y sus aplicaciones, pero no pude resistir la tentación (por lo sugestivo y por creerlo necesario) de hacer un pequeño estudio del programa de la Escuela, que, por otra parte nos permite comprender el uso y destino de algunos aparatos.

METODOLOGIA SEGUIDA EN LA ELABORACION DE LA TESINA

Una vez visto el Gimnasio y decidido a efectuar la tesina sobre este tema, lo primero que hice fué ponerme en contacto con D. Ramón y aquí surgió la primera contrariedad ya que, por estar en tratos con la Delegación para la venta del Gimnasio, esta le había prohibido hablar sobre él. Gracias a los buenos oficios del Dr. Carlos Gutierrez Salgado obtuve un permiso para realizar el trabajo. De esta primera entrevista saqué una idea de conjunto del tipo de aparatos, y fines buscados por ~~el~~ profesor. Con estos datos, busqué bibliografía sobre escuelas y gimnasios de la época, encontrando parrafos y descripciones sueltas en Pedregal Prida y Fraguas. Ambos tuvieron relación (fueron profesor y alumno) con la Escuela Central de Madrid y así me enteré de la existencia de una Escuela similar a nuestro Instituto hace tres cuartos de siglo. Comentando la existencia de dicha Escuela con D. Ramón, me dijo, que ya lo conocía puesto que su padre, D. José Martínez, había fundado el gimnasio cuando acabó sus estudios en dicha Escuela y que era de la primera promoción. Esto me animó mucho pues ya vi por fin una forma de enfocar el trabajo desde el punto de delvista del Gimnasio como consecuencia de la Escuela. Como dijo Ortega y Gasset el hombre y sus empresas están influenciados por las circunstancias y ambientes que les rodean.

Por esto la tesina empieza con un breve resumen del ambiente español de este siglo XIX.

Siguiendo a D. Miguel Piernavieja hago un breve resumen de los aconteceres políticos, artísticos y cientificos ya que después de una época de obsolutismo (la

de Fernando VII), siempre viene una época de liberalismo con gran profusión de figuras y esto también pasó en la Educación Física (Villalobos, Aparici, Becerra, etc.) dedico más espacio a la evolución de la Educación Física por ser parte del tema y hago hincapié en el programa de la Escuela Central, puesto que, con los conocimientos adquiridos en ella, fué posible la fundación de este Gimnasio.

Para conocer el empleo de los aparatos tuve que ir muchas veces a Segovia para escuchar las prolijas explicaciones de D. Ramón, así como para de obtener informaciones complementarias, anécdotas, alternancia, progresión, etc.

Por razones de espacio y por considerar que se marchaban fuera del tema, hube de desechar asuntos muy interesantes y que, a mi juicio, pueden ser tema de estudio, como por ejemplo evolución del concepto de Higiene dentro de la Educación Física, estudio comparativo del programa de la Escuela Central con los modernos Institutos, Metodología de la enseñanza, etc.

Otro problema importante que se me presentó fué el de las fotografías, ya que tras tirar dos rollos con flash, lo único que conseguí fueron unas fotografías totalmente borrosas. Gracias a Deporte 2000 que encargó unas fotografías a Alfredo, pude solucionarlo.

En cuanto al trabajo en sí, lo dividí en grandes capítulos, ambiente, Escuela Central, Gimnasio y aparatos. Cuando encontraba algo relacionado con el tema, lo archivaba en el capítulo correspondiente. Luego el trabajo sólo consistió en ensamblar las partes ya escritas. Para el estudio de los aparatos los dividí ar-

bitrariamente en cuatro grupo, según su finalidad primordial (test, gimnasia, esgrima y equitación) y luego para el estudio de cada aparato sigo el mismo metodo. Nombre del aparato (si lo tiene empleo el antiguo), finalidad, descripción, utilización y comparación con los aparatos modernos que pueden cumplir una misión similar.

Debido a la complejidad de algunos aparatos, con e lementos de distinta finalidad, encasillo este aparato en la parte donde tiene más aplicaciones.

PLANO POLITICO

Durante la guerra de la Independencia las nuevas ideas se vieron favorecidas por las Cortes de Cadiz (1809 a 1813) que acogían las ideas liberales del siglo XVIII y las de la Revolución francesa. Desgraciadamente estas ideas eran las de una minoría ilustrada y chocaban con el tradicionalismo del pueblo acostumbrado a la sumisión a los poderes establecidos, clero y rey.

Por esto a la vuelta de Fernando VII, fueron abolidas estas leyes y comenzó una serie de persecuciones de los liberales y reformistas que atentaban contra el absolutismo real. Todo su reinado está lleno de conjuras y sublevaciones. Con su muerte el país queda dividido en dos facciones, una de tendencia liberal, encabezada por la esposa de Fernando VII, María Cristina y su hija Isabel y otra de carácter absolutista que defienden la candidatura del Infante Don Carlos al trono, son los carlistas.

Viene a continuación una época de pronunciamientos y conspiraciones que desembocan en la Revolución del año 1868 de la que nace la Constitución de 1869.

En esta época los historiadores reconocen tres periodos: de 1868 a 1870 o de gobierno provisional, 1870 a 1872 con el reinado de Amadeo I de Saboya y de 1873 a 1874 con la proclamación de la Primera República en cuya azarosa y fugaz existencia se sucedieron cuatro presidentes, Figueras, Pi y Margall, Salmerón y Castelar, cuya falta de continuidad en el poder motivó que su labor no fuera todo lo positiva que era de desear.

En 1875 se restaura la dinastía borbónica en la persona de Alfonso XII, aprobándose la nueva Constitución

en el año 1876 que aunque de tendencia conservadora recoge en sus leyes algunos puntos fundamentales del liberalismo. Años más tarde se promulgan leyes sobre Asociaciones, Jura dos y La Electoral con el importantísimo establecimiento del sufragio universal, también se reconoce la libertad de cátedra y hacen su aparición el Partido Socialista Obrero y la Unión General de Trabajadores.

Con la muerte de Alfonso XII acaecida en 1885 comienza el período denominado de Regencia en el que se encarga del gobierno su viuda María Cristina de Habsburgo hasta la mayoría de edad de Alfonso XIII en 1902. Durante este período la nota más destacada es la proliferación y división de los partidos políticos que impiden la formación de mayo rías parlamentarias y hacen que una crisis ministerial suceda a otra, abocando en el escepticismo político del pueblo que pierde la confianza en sus gobernantes.

EN LA ENSEÑANZA

El siglo comienza con las guerras Napoleónicas y debido a esta circunstancia podemos decir que la instrucción pública tanto en niveles primarios como superiores estaba prácticamente paralizada. Con la venida de Fernando VII, llega también el absolutismo gubernamental incorporándose al Estado todos los establecimientos docentes por decreto real en 1821 y no siendo suficientes estas medidas para limitar las tendencias liberales que atentaban contra los poderes absolutos del rey y clero aparte de las persecuciones de la gente ilustrada se decretó el cierre de las Universidades.

Como aportaciones importantes de esta época se encuentran el Museo del Prado, Colegio de Cirugía de San

Carlos y el Conservatorio de Música y Declamación.

En 1835 se acomete una reestructuración de la instruc
ción pública, el Estado toma a su cargo las Universidades
introduciendo algunos cambios respecto a las tradicionales
así por ejemplo suprime la Facultad de Teología creando en
su lugar la de Filosofía con un sentido más amplio que ac-
tualmente, puesto que en ella se incluían las Ciencias. Se
organizan los Institutos de segunda enseñanza y en 1857 de
bida a la gestión de Claudio Moyano aparece la Ley general
de Instrucción pública que se mantuvo en vigencia durante
muchos años.

Posteriormente al Tratado de París (1898) el hasta en
tonces complejo Ministerio de Fomento se dividió en dos ra
mas siendo una de ellas el Ministerio de Instrucción Públi-
ca y Bellas Artes que posteriormente pasó a denominarse de
Educación Nacional.

LETRAS Y CIENCIAS

A pesar de todas las vicisitudes políticas como carac
terística de esta época hemos de citar un afán constante y
creciente de saber.

En 1820 se fundó el Ateneo de Madrid que ya desde su
fundación tuvo una marcada influencia en la vida intelec-
tual española. A pesar del íntimo contacto con el extran-
jero a través de los exiliados existió un brillantes rena
cimiento de la literatura de tema español. Surge el Roman-
ticismo con figuras de la talla de Hartzembusch, Duque de
Rivas, García Gutierrez, Martínez de la Rosa, Zorrilla,
Espronceda, Escosura, Gertrudis Gómez de Avellaneda, etc.
En ~~teatro~~ aparte de los anteriores, piensese en el Don

Juan de Zorrilla, destacan Moratín, Bretón de los Herreros, Ventura de la Vega, etc. Dentro del campo de la novela figuras como Fernán Caballero, Juan Valera, Pérez Galdos, Pardo Bazán, Palacio Valdés, P. Coloma, etc. En el terreno de la lírica Nicasio Gallego, Lista, la Avellaneda, cumbre de la lírica española según Menéndez y Pelayo y Valera, etc. La literatura de tipo costumbrista brilla con los nombres de Mesonero Romanos y Mariano José de Larra.

En Historia también tuvimos un extraordinario plantel de eruditos e investigadores como Martínez-Marina, Milá y Fontanals, Modesto Lafuente, Castelar y sobre todos la brillante figura de D. Marcelino Menéndez y Pelayo representante de la ciencia y la filosofía española de la época.

En las ciencias junto a filósofos como Balmés y Ceferrino González, encontramos krausistas, de gran influencia en la vida política española, como el introductor Sanz del Río, Castro y Giner de los Ríos. En Economía destacaron Pedregal y Figuerola; Prado en Geología; Pérez Arcas en Historia Natural; Velasco y Achúcarro antropólogos y biólogos Orfila en Toxicología; Ramón y Cajal en Medicina; etc.

Como se puede observar en este boceto, incompleto y por supuesto nada exhaustivo, tanto en el número como por la calidad de los nombres, las letras y las ciencias españolas alcanzaron en esa época una de las cimas más altas de su historia. Como vemos, no se trata de descollar en una rama determinada por el genio de algún hombre extraordinario, sino de la proliferación de figuras en todas las ramas.

En cuanto a pintura encontramos las figuras de Casado del Alisal, los Madrazo, Manzano, Rosales, Fortuny, Sorolla, etc. Como representantes típicos de este siglo, sin olvidar la figura egregia de Goya que siguió pintando hasta 1828 y Vicente López hasta 1850, siendo Goya el genio aislado y Vicente López su discípulo y no pudiéndose considerar como productos de la sociedad en fermentación como los anteriormente citados.

En escultura tenemos entre otros a Querol, Llimona, Vallmitjana y sobre todos Mariano Benlliure.

En musica se alcanzó la más alta cota de toda nuestra historia con hombres como Albéniz, Granados, Bretón, Chapí, Falla, Guridi, etc.

EN LA EDUCACION FISICA

La historia de la evolución de la Educación Física en España durante el siglo XIX está jalonada por una serie de hombres ilustres que hicieron posible que hoy podamos hablar de esta historia.

El primer lugar tanto cronologicamente como por importancia le corresponde sin duda a Francisco de Paula Amoros, valenciano, nacido en 1770 y muerto en París en 1848 y de cuyo amor a la gimnastica nos da idea el epitafio que el mismo mandó poner sobre su tumba "Amorós, fundador de la gimnastica en Francia, muerto deplorando no haber podido hacer más por ella a causa de los obstáculos que se le han suscitado ¡Gloria a Amorós!". Este personaje trabajó en Madrid hasta 1813 en que perseguido por sus ideas liberales se expatrió a Francia donde fundó la llanada Escuela Francesa de Gimnasia. De su obra directa en España, discípulos gimnasios, etc., ~~no~~ quedó nada, desapareciendo posiblemente

con las persecuciones hechas a liberales y todo lo que iës atañera.

Contemporáneo suyo y también interesado por los problemas de la Educación Física del pueblo, fué el poeta, economista y jurisconsulto D. Gaspar Melchor de Jovellanos (1744-1810) que unió a su clara visión del problema el hecho de ser Ministro de Gracia y Justicia, por lo que se encontró en óptimas condiciones para sentar las bases de la Educación Física, y así en un discurso a la Junta Suprema afirmaba que ".....sin educación física no se podrán formar ciudadanos ágiles, robustos y esforzados.....", dentro de su concepto de lo que debía ser el ciudadano integral y anteponiendo la educación física en su discurso, a la moral, política, conocimientos útiles, etc., por considerar aquella como vía muy efectiva para alcanzar las otras. En 1809 presentó Jovellanos un proyecto titulado "Bases para la formación de un plan general de Instrucción Pública", con un amplio apartado dedicado a la Educación Física y cuyo objetivo era el perfeccionamiento de los movimientos y acciones naturales del hombre. En cuanto a los medios para alcanzar estos objetivos, eran los establecimientos docentes, es decir escuelas de Educación Física, con maestros y vigilantes que hoy podríamos asimilar a los instructores. Como remate y con una clara visión del porvenir, Jovellanos propone (estamos en 1809) la organización de campeonatos anuales como estímulo y acicate para todos los jóvenes de la Nación.

Viene a continuación Vicente Naharro cuya contribución a la Educación Física, fué la publicación en el año 1818 de un libro de extensa titulación "Descripción

de los juegos de la infancia, los más apropiados a desenvolver sus facultades físicas y morales y para servir de abecedario gimnástico", en cuyo prólogo el autor especifica que es el primer tratado de gimnástica escrito en castellano, aunque en realidad más que un tratado sea una descripción de ejercicios deportivos. En él observamos de una forma explícita el concepto del desarrollo de las facultades morales por medio de juegos y ejercicios físicos.

Ahora bien, esta época, a caballo entre el absolutismo de Fernando VII y las guerras carlistas no era la más idónea para llevar adelante ningún plan educativo en el que entrara la gimnasia y únicamente tuvieron cierta popularidad los libros de equitación y esgrima y estos por su aplicación en las guerras.

Sin embargo, el pueblo no dejó de practicar juegos y deportes, como nos muestra Enrique Gil y Carrasco (1815-1846) que nos describe en unas crónicas sobre costumbres populares de distintas regiones, diversas competiciones de carrera y lanzamiento de barra.

Al acabar en 1840 la Primera Guerra Carlista, brilla la figura de D. Francisco de Aguilera y Becerril, XIII Conde de Villalobos (1817-1867) quien ya desde su infancia mostró una gran afición y predisposición por todo tipo de ejercicios gimnásticos. Fue un entusiasta seguidor de Amorós y debido a su posición social se convirtió en el adalid de la gimnástica española. En 1842 publicó un libro titulado "Ojeada sobre la gimnasia, utilidades y ventajas que emanan de esta ciencia", en este libro declara ser "creador y director del Gimnasio de Madrid",

siendo por otra parte este el primer gimnasio del que yo tengo noticia, a excepción de los que tuviera el mismo Amorós en Madrid.

En 1844 se fundó un gimnasio en la Academia de Artillería de Segovia cuya dirección le fué propuesta y no pudo aceptar por sus ocupaciones, haciendose carga de la dirección sus discípulo predilecto, Estanislao Mara^ñon, precursor en la citada Academia de D. José Martínez, fundador del gimnasio que nos ocupa.

Poco antes de su muerte, fué honrado con el título de profesor de gimnasia del Príncipe de Asturias, el más tarde Alfonso XII, instálándose el Real Gimnasio en el Casón, más tarde Museo de Reproducciones Artísticas y cuyos aparatos fueron cedidos posteriormente a la Academia Militar de Toledo, donde todavía se encuentran algunos.

Importante es también, el Real Decreto del 4 de septiembre de 1850, ordenando la creación en Vergara, de un Instituto de enseñanzas industriales en los que además existía música, bailes, esgrima y gimnasia.

La última figura importante antes de la actividad oficial, fué el general D. José María Aparici y Biedma, seguidor también del método de Amorós y aprendiendo cuando fué comisionado a París para observar los métodos de instrucción del ejercito galo.

A su vuelta, funda un gimnasio en Guadalajara y publica una sola obra titulada " Instrucción para la ense^ñanza de la gimnástica en los cuerpos de tropa y establecimientos militares."

Por lo expuesto hasta este momento, podemos ver que la Educación Física estuvo en manos de unos hombres admirables, que sin ninguna ayuda oficial, lucharon contra todas las circunstancias adversas, interesando paulatinamente al pueblo, hasta el punto de que el número de gimnasios establecidos entre 1850-1870 crece rápidamente, dando un tipo de enseñanza defectuosa y en muchos casos peligrosa por ser "...practicada por empíricos, rezagados de las pistas de los circos nacionales y extranjeros ...", según afirma el Dr. Fraguas ante el auditorio de médicos reunidos en el Ateneo madrileño. Este empirismo y escasa preparación científica de los esforzados, pero en su mayoría ineptos profesores, motivaron la reacción de los médicos y que la polémica subsiguiente entre defensores y detractores llegara hasta las altas esferas del gobierno.

Con el advenimiento de la Primera República, tuvo lugar el primer intento de introducir la gimnástica en los planes de educación vigentes, correspondiendo este intento a la acción del entonces ministro de Fomento D. Eduardo Chao. Este intento no pudo prosperar debido a la inestabilidad política ya que, aunque tuvo cuatro presidentes, esta Primera República sólo tuvo 11 meses de vida.

Por fin en 1879 se presentó al Congreso un proyecto de ley sobre la Educación Física elaborado por los Sres. De Gabriel y Becerra, personaje importante y que merece unas líneas aparte.

Don Manuel Becerra nació en 1823 y murió en 1896. Debido a la muerte prematura de su padre tuvo que pagar-

se sus estudios dando clase a sus compañeros. Aprendió Astronomía, Física, Química, Filosofía, H^{is}toria, Derecho, etc., sin que sus muchos estudios le impidieran la práctica entusiasta de la Gimnasia y los deportes, especialmente la esgrima de sable en la que llegó a destacar como consumado tirador.

Viajó por Alemania donde, sin duda, conoció el movimiento gimnástico alemán y al llegar a España fué el verdadero iniciador de la Gimnástica oficial, como el mismo afirma en el prólogo del libro del profesor Fraguas, actividad que le valió el título de Padre de la Gimnástica Oficial Española. Al marchar De Gabriel, su compañero de trabajo, al gobierno civil de Málaga, quedo solo en su lucha para la inclusión de la Gimnástica en los programas Oficiales del Ministerio de Fomento. Por fin en 1881 su tenacidad alcanzó el éxito, se formó una Comisión que estudió una proposición de ley y cuyo dictamen en 1882 recomendaba al Gobierno la creación de la Escuela Central de profesores y profesoras de Gimnasia, siendo este dictamen la base para la Ley del 9 de Marzo de 1883, firmada por Alfonso XII, en la que ordenaba la creacion de dicha Escuela y se aportaban los fondos necesarios, 1100.000 Pts.

Debido a la falta de reglamentación esta ley no se puso en marcha hasta 1886, en que se formó un grupo para la elaboración de los estatutos, formado por los profesores Mariano Marcos Ordax, Alfredo Serrano Fatigati y José Sánchez y González, siendo aprobado por la Reina regente, D^a Maria Cristina, el 22 de Octubre de 1886.

Por fin fué inaugurada la Escuela Central de Gimnasia el 1 de Abril de 1887, siendo su primer director D. Maria-

no Marcos Ordax, entusiasta de la Educación Física, a la que dedicó todas sus energías, fundando además periódicos y sociedades, tales como el Gimnasta y la Sociedad Gimnástica Española.

Los primeros profesores fueron nombrados por Real Orden, no obstante se examinaron y diplomaron en un cursillo previo. Estos primeros profesores fueron: Mariano Marcos Ordax, Ramón García Baeza, Alfredo Serrano Fatigati, Francisco Pedregal Prida, Eugenio Fernández y Martínez y Francisco de la Macorra y Guijeño.

Posteriormente fué nombrado director el Dr. Alejandro San Martín, que fundó el Gabinete Antropométrico y que no pudo impedir, a pesar de su prestigio, que se cerrara la escuela en 1892, alegándose para el cierre razones económicas, al mismo tiempo que se mantuvo el presupuesto de cien mil pesetas para las carreras de caballos. Contradicción que refleja Fraguas en su libro Historia de la Gimnástica Higiénica y Médica, expresandose así "Lo que, traducido a nuestro franco e íntimo lenguaje significa, que importa más a los gobernantes tener una buena raza (cruzada o no) de caballos, que de fuertes y vigorosos españoles".

ESCUELA CENTRAL DE GIMNASIA

Por ser la fuente directa de donde nació el Gimnasio de Segovia, consideramos interesante hacer una breve exposición del programa seguido en esta Escuela.

Las enseñanzas impartidas tenían una tendencia atlético-militar con influencias de Amorós muy fuertes y de la escuela alemana de Jahn.

Los estudios estaban divididos en dos cursos de ocho

— meses siendo la naturaleza de los mismos de caracter teó
rico-práctico.

Durante el primer curso los estudios comprendían:

- Rudimentos de anatomía humana. Clase diaria y siendo el profesor un médico.
- Teoría y práctica de la Gimnasia libre o sin aparatos. Clase diaria con profesor numerario de gimnástica.
- Teoría y práctica de la esgrima. Lección diaria a cargo de un maestro de esgrima.

En el segundo curso daban:

- Fisiología e Higiene. Diaria a cargo de un profesor numerario médico.
- Gimnasia con aparatos. Diaria, con un profesor numerario de gimnástica.
- Nociones de Pedagogía. También diaria y a cargo de un profesor noumerario de gimnástica.

La calidad de los profesores era muy dispar, ya que la opinión de Fraguas respecto a estos era "...un profesorado hecho en su mayor parte, según dicen, en las ante cámaras de los ministros, al cual tiene que enseñar su primer director (cuyo testimonio apelo), no el plan de educación física, sino las fuentes, donde fueron a recoger los elementos para confeccionar sus respectivos programas y acreditar el sueldo". Tampoco tengo conocimiento de si los distintos profesores, llegaron a terminar la explicación del programa, ni de la metodología empleada en su desarrollo.

En lo referente al contenido de las diferentes asignaturas vemos que:

- Anatomía.- Constaba de 125 lecciones, divididas en tres

grandes capítulos. El primero, era el propiamente Anatómico, comprendía 96 lecciones y en él, aparte de las 3 primeras dedicadas a consideraciones generales (sobre la vida orgánica, necesidad e importancia del estudio de la Anatomía, partes y clasificación del organismo humano) se estudiaba exhaustivamente huesos, articulaciones y músculos. A continuación venía un estudio del aparato cardiovascular, aparato nervioso, órganos de los sentidos (visión, audición, olfato, gusto y tacto) y un estudio reducido a dos lecciones de los aparatos digestivo y reproductor. El segundo capítulo comprendía 19 lecciones, refiriéndose a Anatomía topográfica. Finalmente el tercer capítulo, constaba de diez lecciones y su tema era nociones de vendajes y apósitos, dedicándose la última clase al estudio y aplicación de los distintos aparatos ortopédicos de la época. En conclusión y a mi juicio los conocimientos habrán variado, pero en cuanto a importancia dada a la asignatura y extensión de la misma, el programa de esta Escuela no tiene nada que envidiar al de cualquier Instituto moderno.

-Gimnástica libre.- Cuyo título completo era: Teoría y práctica de la gimnástica libre o sin aparatos, ejercicios colectivos y ordenados y ejercicios militares. Comprendía dos grandes apartados, el primero era la teoría con 37 lecciones y el segundo la práctica con 23. Dentro de la teoría nos encontramos con las seis primeras lecciones dedicadas a definiciones e historia, 16 lecciones que actualmente encuadraríamos dentro de la Fisiología, 5 dedicadas a higiene, 2 a Climatología, horarios y vestidos en relación con la práctica de la Gimnasia, y 7 que actualmente llamaríamos Gimnasia Correctiva y la úl-

tima dedicada a condiciones inherentes a cada lección de Gimnasia. La práctica, empezaba estudiando los aparatos físicos aplicables a la Gimnástica (espirómetro, cirtómetro, dinamómetro, etc.), técnica de los movimientos, marcha, carrera (distintos tipos), salto, baile y equitación, natación, fonación (aplicación para la terapéutica de las afecciones del aparato respiratorio), juegos de aplicación a la Gimnástica, ejercicios de orden, ejercicios de cabeza, tronco, miembros y combinación de los mismos, equilibrios, luchas y por último un corolario de movimientos.

Según vemos, fué una asignatura muy compleja puesto que, en ella se reunían varias asignaturas actualmente separadas. Se observa también una marcada tendencia correctiva, no sólo por las 7 lecciones de la parte teórica sino por la aplicación terapéutica que buscaban en las distintas enseñanzas. Resulta interesante asimismo, el enfoque dado a marchas, carreras, saltos, etc., ya que se estudiaba la fisiología en esta determinada actividad. Se dió poca importancia a los Juegos, ya que sólo se les dedicó un capítulo y este como aplicación a la Gimnástica. Tal como ahora estudiamos la Gimnástica, unicamente 7 u 8 lecciones del temario correspondían a esta asignatura.

-Teoría y práctica de la esgrima.- Comprendiendo 62 lecciones y dividida en cuatro apartados. Las 6 primeras lecciones correspondían a historia, definiciones y clasificaciones. El segundo apartado con 24 lecciones estaba dedicado a la esgrima del sable, estudiándose, a juzgar por el programa, de una forma exhaustiva. La tercera parte con 18 lecciones corresponde a la esgrima de

palo, siendo curioso la atención que dedicaban a este apartado, también estudiado de forma completa. El último gran capítulo constaba de 14 lecciones y versaba sobre la esgrima del fusil armado de bayoneta, estudiándose al igual que las anteriores muy a fondo los problemas propios del arma, posiciones, ataques, paradas, etc., de evidente sentido militar, muy de acuerdo con la época (estamos en continuas guerras, carlistas, coloniales), y quizá tomadas tanto de la preparación del ejército francés, como de la influencia militarista de la escuela alemana de Jahn.

Por lo que respecta al segundo curso las asignaturas eran:

-Rudimentos de Fisiología e Higiene en su relaciones con la Gimnastica.- Como esta asignatura completaban los conocimientos adquiridos en el primer curso. Constaba de 75 lecciones divididas a su vez en dos grandes apartados, Fisiología e Higiene, los cuales tenían varias lecciones. Así dentro de la parte fisiológica se dedicaban 2 lecciones a conceptos y clasificaciones, 3 a la digestión, 4 a la nutrición, 2 a la absorción, 8 a las funciones de relación (parcialmente estudiadas al tratar de la fisiología de la marcha, carrera, natación, etc., en Gimnástica) 5 a las funciones del cerebro, 6 a los órganos de los sentidos y 1 a la función reproductora. Como vemos son en total 50 lecciones. En cuanto a la Higiene estaba subdividida en : 1 lección para definiciones, 6 para Atmosferología, 1 para Cosmetología, 5 para Bromatología, 4 a Gimnástica, 2 a Preceptología y 6 a Higiene privada especial (climas, razas, edades, constitución, etc.). En total programa muy extenso con la curiosidad de colocar la fonación

entre los órganos de los sentidos, y que debió tener escasa influencia en su época, ya que a juzgar por el Gimnasio que nos ocupa, las condiciones higienicas, bajo el punto de vista actual, no preocupaban excesivamente.

-Teoría y práctica de la Gimnástica con aparatos.- Comprendía 71 lecciones, de las cuales las 200 primeras correspondían a aspectos teóricos, (Etimología, división, relaciones con otras ciencias, gimnasio, voces de mando etc.,) y las otras 51 al estudio y aplicación de los distintos aparatos. Aspecto muy interesante es que también se estudiaba la construcción de estos aparatos lo que permite explicarse el hecho de que, en esta época cuando no existían grandes empresas dedicadas a la construcción de aparatos gimnásticos, la mayoría de los aparatos que encontramos en el Gimnasio de Segovia son idénticos a los descritos y dibujados en los libros de Pedregal Prida (Gimnástica civil y militar y La Educación Gimnástica), compañero de estudios de D. José María Martínez. Igualmente nos explicamos la razón de ser del pequeño taller de carpintería que existe en el mismo Gimnasio, para reparación y en su día construcción de los aparatos.

-Nociones de Pedagogía General y Elementos de Pedagogía teórica y práctica, aplicada a la Gimnástica, Ejercicios de lectura en alta voz y declamación.- Bajo este extenso título se encontraban 140 lecciones, dividas en dos grandes apartados, Pedagogía General con 85 lecciones y Pedagogía Gimnástica con 55. Temario tan extenso, que me parece difícil se pudiera dar en 8 meses, ya que los diferentes temas eran: Nociones de Pedagogía General, Elementos de Pedagogía teórica apli-

cada a la Gimnástica, Lecturas en alta voz, Declamación gimnástica, Pedagogía general de la Educación, De los estudios antropológicos, Principios de educación, Idea de la naturaleza humana, De la Vida, Del desarrollo, De la actividad, De la sociabilidad, De la homogeneidad, de la naturaleza humana, De la enseñanza, De los sistemas de enseñanza, Métodos y procedimientos de enseñanza, Formas de enseñanza, Pedagogía especial, Educación Física, Gimnástica, Higiene, Medicina, De los sentidos, Educación Intelectual, Educación estética y Educación moral. Como vemos es una amplitud tremenda de temario, que abarca prácticamente todos los campos en relación con la Educación Física, tal como lo entendemos ahora.

Entre otras muchas cosas interesantes destacan a mi juicio, la inclusión de medios de expresión (lectura en alta voz y declamación) como eficaces colaboradores de la misión del profesor de Educación Física. Aparecen también unidos los conceptos de educación intelectual, moral y física como integrantes de la educación integral del hombre. Es también interesante que el profesor de Pedagogía, tenga que ser, por decreto, un profesor de Gimnástica, que, supongo que sería para no dar unos conocimientos excesivamente teóricos y buscar más su aplicación a las lecciones de Educación Física.

Los profesores, nombrados por decreto ley el 9 de Marzo de 1883 fueron:

Director - D. Mariano Marcos Ordáx

Vice-director - Excmo. Sr. D. Ramón García Baeza
y Frau

Secretario - D. Alfredo Serrano Fatigati

Profesor de Anatomía y Vendajes - Dr.D. Alfredo
Serrano Fatigati

Gimnástica Libre - D. Mariano Marcos Ordáz

Esgrima - D. Francisco de la Macorra y Guijeño

Fisiología e Higiene - Excmo.Sr.D. Ramón García
Baeza y Frau

Gimnástica con aparatos - D. Eugenio Fernández

Pedagogía Gimnástica - D. Francisco Pedregal
Prida

Resumiendo, durante los 2 años de la carrera, los
alumnos, recibieron un total de 533 lecciones, distri-
buidas así:

Primer Curso

<u>Asignaturas</u>	<u>Número de lecciones</u>
Anatomía descriptiva	96
" topográfica	19
Vendajes y apósitos	10
Gimnástica libre	
Teoría	37
Práctica	23
Teoría y práctica de la Esgrima	
Definiciones y clasificaciones	6
Esgrima de sable	24
" " palo	18
" " fusil	14
En total	247
=====	

Segundo Curso

<u>Asignaturas</u>	<u>Numero de lecciones</u>
Fisiología e Higiene	
Fisiología	2
" de la Nutrición	4
" " Digestión	3
" " Absorción	2
Funciones de Relación	8
" Respiratorias	5
" Circulatorias	8
" Cutáneas	2
" del cerebro	2
Del calor animal	2
Sistema nervioso	5
Organos de los sentidos	6
Suma y sigue	49

Segundo Curso (continuación)

<u>Asignaturas</u>	<u>Número de lecciones</u>
Anterior	49
Funciones de la generación	1
Definición Higiene	1
Atmosferología	6
Cosmetología	1
Bromatología	5
Gimnástica	4
Preceptología	2
Higiene privada Especial	6
Gimnástica con aparatos	
Teoría	20
Aparatos	51
Pedagogía	
Pedagogía general	
Nociones	14
Elementos Pedagogía teórica	12
" " práctica	23
Lectura en alta voz	21
Declamación, Gimnástica	15
Pedagogía Gimnástica	
Idea General	1
De la educación	2
De los estudios antropológicos	1
Principios de educación	1
Idea de la naturaleza humana	2
De la vida	2
Del desarrollo	2
De la actividad	4
De la sociabilidad	1
De la homogeneidad	2
De la enseñanza	1
De los sistemas de enseñanza	1
Métodos y procedimientos	1
Formas de enseñanza	1
Pedagogía especial	2
Educación Física	1
Gimnástica	2
Higiene	2
Medicina	1
De los sentidos	2
Educación intelectual	6
" estetica	4
" moral	13
En total	286
=====	
Total final 247 + 286 =	533
=====	

HISTORIA DEL GIMNASIO

Entre los graduados, de la primera promoción de la Escuela Central de Gimnasia en 1889, se encontraba el valenciano José Martínez, que ganó por oposición la plaza de profesor de esgrima y gimnasia de la Academia de Artillería de Segovia.

Aquí se instaló con su familia y viendo el creciente interes que tomaban por la esgrima y la gimnasia, tanto los cadetes de la Academia, como los propios segovianos, decidió fundar un gimnasio en esta ciudad. Trabajó primeramente en la calle de Los Leones y posteriormente en la del Angelete, hasta que encontró el local adecuado en la Plazuela de San Martín 2, enfrente a la Iglesia de San Martín.

Este local había sido sucesivamente, almacén de paños y café de camareras, quedando de esta época algunos restos en la decoración (pinturas del techo y algunos trozos del empapelado en las paredes).

Poniendo en práctica los conocimientos adquiridos, en la Escuela, con la asignatura de Gimnástica de aparatos, en la sección dedicada a construcción de los mismos, bajo su supervisión y con los modelos por él hechos, se empezó la construcción de los mismos. Como pesos empleó piezas de artillería de distintos tamaños, regalo de la Academia de Artillería.

En cuanto al edificio, donde se encuentra el Gimnasio, es un palacio antiguo, que la tradición afirma que perteneció a Doña Juana la Loca. Sin afirmar esto, si podemos decir, que es de esa época y que se encuentra situado en una de las zonas más aristocráticas de la ciudad, por aquella época, donde venían a la misma los per

sonajes de la Corte.

Desde su fundación, a finales del siglo pasado, hasta nuestra época, el Gimnasio se encuentra prácticamente en las mismas condiciones. Las únicas mejoras llevadas a efecto, por el hijo de D. José Martínez, a la muerte de este en 1912, son la inclusión de algunos aparatos (bancos de remo, báscula, plinton, etc.), que para nada alteran su fisonomía.

Y esta es a grandes rasgos la historia de este Gimnasio, primero D. José y luego su hijo D. Ramón, han sido los autores de traernos este Gimnasio hasta nuestros días, y ahora la Delegación Nacional, al adquirirlo para el futuro Museo del Deporte, será la encargada de transmitirlo a la posteridad.



En cuanto a la "pequeña historia", es decir al anecdotario, creo conveniente también decir algunas. Los aparatos están contruidos con madera de haya y los rodamientos son de bronce,

lo que motiva, que aún usando varios aparatos a la vez a penas se oye ningún ruido.

Según D. Ramón, en la historia del Gimnasio, nunca ha habido el menor accidente, por haber estado, tanto él como su padre, siempre pendientes de los alumnos para

que no pasara nada y no hicieran lo que les pudiera perjudicar.

Se lamenta D. Ramón, de que, a pesar de ser él muy popular en Segovia, pocos segovianos conocen su gimnasio así como que, actualmente sus alumnos son en general personas mayores de 40 años.

En sus clases, el Gimnasio, ha evolucionado, antes no se daban clases mixtas, mientras que ahora no hay discriminación de sexos.

Cuenta asimismo la anécdota, ocurrida muchas veces, de personas, tanto nacionales como extranjeros, que visitando la Iglesia de San Martín, ven el letrero de Gimnasio y al acercase a verlo quedan asombrados.

Es muy curioso el reglamento que está en la entrada y que reproducimos.

Por este Gimnasio han pasado muchas personalidades que siguen tratando de Vd. a D. Ramón, mientras que este los tutea como antiguos alumnos. Entre otros muchos citó a los actualmente generales D. Mariano Tortosa y D. Carlos García-Rivera.

Salieron también componentes del equipo nacional de esgrima, como su hijo y los generales anteriormente citados.

Repetidamente le han querido comprar determinados aparatos, especialmente el caballo, pero, según confesión propia no los vendería por nada del mundo.

Es interesante también reseñar, que en el estiratorio, obtuvo éxitos sorprendentes, como el ocurrido a dos cadetes que no pudiendo entrar en una promoción por no dar la talla, consiguieron entrar en la siguiente.

METODOLOGIA DE LAS CLASES

Dentro de la metodología empleada en las clases, deberemos distinguir dos grandes épocas. La primera corresponde al padre, D. José, y abarca desde la fundación del Gimnasio hasta 1912, fecha del fallecimiento del mismo. En ella el tipo de influencia recibida corresponde totalmente a la Escuela Central, las clases eran por tanto atlético-militares y siendo la educación física una preparación para esgrima y equitación. Eran dadas fundamentalmente a los cadetes de la Academia. La otra gran época, ocupada por la figura del hijo, D. Ramón, abarca desde el año 1912 en que se hizo cargo del Gimnasio hasta nuestros días. Hasta 1920, es una continuación de la etapa anterior, ya que todos los conocimientos del profesor, son aprendidos directamente del padre, pero D. Ramón también es alumno de la Escuela de Educación Física de y esta, está fundada por el general Villalba y según el patrón de la escuela neo-sueca. Por tanto en D. Ramón se mezclan las tres grandes escuelas de Educación Física: La francesa de Amorós y la alemana de Jahn, herencia del padre, junto con la sueca de los sucesores de Ling, aportación de la Escuela de Toledo.

A través de mis conversaciones con D. Ramón Martí-nez, saqué la conclusión de que sus dos grandes objeti-vos son, por un lado el aspecto correctivo y postural y por el otro su aplicación a los deportes, especialmente la esgrima, que es su predilecto.

Busca el desarrollo armónico, no el local y lo ha-ce trabajando las partes hasta llegar al todo, es decir con ejercicios analíticos.

Distingue dos tipos de clase, la colectiva dada a un número elevado de alumnos, por ejemplo a un colegio y la individual con pocos alumnos y en la que usa aparatos.

Un esquema de la primera clase sería:

- 1º.- Formar
- 2º.-Desplazamientos y giros. Con pasos o bien a saltos empleando fundamentalmente los despliegues.
- 3º.-Movimientos de:

Brazos	}	Combinación de los mismos
Tronco		
Piernas		
- 4º.-Paso ligero sobre el propio terreno.
- 5º.-Respiratorios.

Un esquema de una clase individual, respetando su terminología:

- 1º.-Saltos de comba.
- 2º.-Ejercicios de Brazos en caballete
- 3º.-Poleas de pecho

" de hombros, dorsales y laterales
- 4º.-Banco ortopédico. Abdominales y Lumbares
- 5º.-Suspensiones.
- 6º.-Escalera oblicua:

Peldaños
Largueros
- 7º.-Tregar cuerdas y mástiles.
- 8º.-Piernas en bicicleta o en aparato de cuádriceps.
- 9º.-Paso ligero y ordinario
- 10º.-Ejercicios respiratorios.

Durando la clase aproximadamente una hora.

Para los ejercicios emplea el sistema de explicación y corrección de los mismos, insistiendo mucho en la inspiración y expiración con que deben acompañarse. Toda expansión de la caja torácica lleva aparejada una inspiración y

toda reducción una expiración.

Emplea fundamentalmente ejercicios sencillos que luego va complicando según la preparación del alumno.

Fruto de su paso por la Escuela de Toledo, en aquella época, es su rechazo de las paralelas y anillas, proscritas en la escuela neo-sueca, de la que procede.

Mantiene la teoría de que fundamentalmente un ejercicio aumenta la fuerza, agilidad y resistencia. Todos los ejercicios desarrollan todas las cualidades, aunque reconoce que algunos son más específicos y desarrollan más unas que otras.

Al ingresar algún alumno nuevo, le hace un reconocimiento, un test, que luego repide cada trimestre aproximadamente. En dicho test entran las medidas antropométricas (talla, peso y perímetros), fuerza de elevación de brazos, espirometría y observación de la columna, a la que concede mucha importancia, para el posible tratamiento de escoliosis, cifosis y lordosis.

Conoce la necesidad de un período de calentamiento (comba en la clase individual y desplazamientos en la colectiva), antes de entrar en el trabajo fuerte y localizado.

Para las clases de esgrima emplea ejercicios preliminares, ya con el arma en la mano, de paradas, ataques y desplazamientos pero a menor velocidad y posteriormente la va aumentando. Estudia al alumno y observa sus puntos débiles, luego lo manda al aparato apropiado para superar su debilidad (fuerza de muñeca, antebrazos, piernas, etc.).

DESCRIPCION DEL GIMNASIO

El edificio se encuentra situado a un lado de la calle Mayor, enfrente de la Iglesia de San Martín, en una plaza llamada de San Martín. Es un viejo palacio de la época de los Reyes Católicos; por una pequeña puerta se pasa a un gran patio porticado en el que existe un pozo y enfrente una gran escalera de homenaje por la que se sube a las dependencias superiores.

El gimnasio está situado a la derecha de este patio y ocupa el lugar destinado antiguamente a caballeriza.

Tiene dos entradas, una frontal, enmarcada por dos columnas, con puertas de cristal y cierre metálico y un viejo letrero en el que se lee



jo letrero en el que se lee GIMNASIO, la otra es una pequeña puerta de madera situada en el patio y que da entrada a un pequeño pasillo que desemboca en la sala de gimnasia.

Entrando por la puerta pequeña tenemos, a mano derecha, dos habitaciones, la primera, es el pequeño taller de carpintería para el arreglo de los aparatos por el

propio D. Ramón, y donde antes

su padre, contruyó la mayoría de los mismos; la segunda mide 4 x 4 m., apróximadamente, y está dedicada a vestuarios, tiene unos bancos adosados a la pared y unas perchas llenas de quipos de gimnasia, principalmente trajes de esgrima. A mano izquierda se encuentra otra percha, también con

trajes de esgrima y un cuadro con los reglamentos.

El gimnasio es una nave rectangular de unos 22x7 m., salvo la parte de la entrada de unos cuatro metros, que es un poco más ancha.

A mano izquierda observamos, dos grandes panoplias con armas muy antiguas, tres espalderas y el famoso caballo.

A la derecha de la puerta, en la pared frontal, en contramos el aparato antropométrico, la bicicleta, un tablero de picas de madera, un soporte con 7 mancuernas, palanca para medir la fuerza de elevación de brazo y dos básculas superpuestas, una antigua y la otra moderna. En la pared dos diplomas, uno a cada lado del tablero para las picas.

En la pared de de recha destaca un retrato circular del fundador del Gimnasio, que tiene debajo la máxima latina "Mens sana in corpore sano" y otro cartel con la prohibición de escupir en el suelo. En cuanto



a aparatos, nos encontramos en primer lugar un soporte para barras de distinto peso y que también sirve para el trabajado de piernas, un "punching" para medir la potencia del puñetazo, 2 cuadros en forma de rombo para trabajar el hombro (uno a cada lado del soporte), horquilla para el trabaja

jo de aproximadores y separadores de piernas, espaldera con laterales abatibles y tablero con 12 rodillos metálicos inclinados, para correr, espaldera soportando una barra fija pequeña, tablero de múltiples aplicaciones, 2 escalas (una a cada lado del tablero), 2 tableros con mancuernas de muellas, una polea pequeña, pórtico con polea grande y en el lateral para el trabajo de antebrazo, distintos aparatos de espirografia, 2 tableros con 6 espaldillas para corrección de cifosis, 6 juegos de "togo" o palo saltarín, un saltómetro, estante con juegos de mazar de diversos tamaños, soporte para dos poleas, artificio graduado para medir la fuerza de empuje, banco ortopédico articulado, estantería con diversas armas de esgrima, caretas y guantes, por encima retratos y diploma, siendo muy interesante uno que tiene la fotografía de todos los alumnos y profesores de la primera promoción de la Escuela de Madrid, con sus nombres debajo.

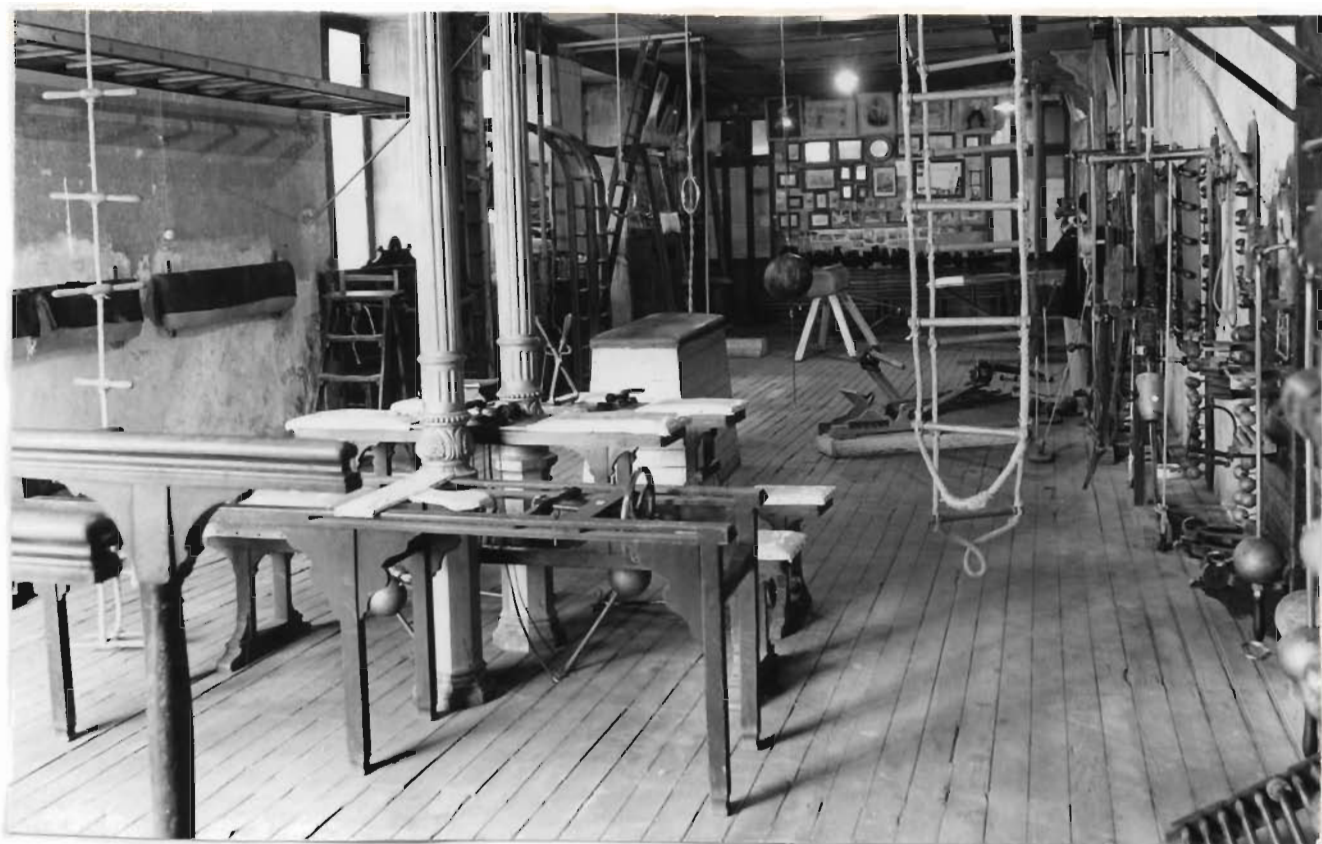
En la pared del fondo destaca un reloj, de la época de la fundación, todavía en perfecto estado, en medio de una gran cantidad de fotografías de todas las épocas, la mayoría dedicadas y un diploma del hijo de D. Ramón, certificando el título de Campeón de España de sable, obtenido en el año 1945, debajo guantes de boxeo. A la izquierda hay una pequeña puerta que da acceso mediante tres escalones a los servicios (un pozo negro y un cuartito con una ducha, donde en invierno tienen que romper el hielo para poderse duchar).

En la pared izquierda, empezando por el fondo, vemos una estantería de esgrima similar a la de la pared derecha y dándola frente, una estufa de la época con un

tubo de escape que va hasta el servicio, maderas y piñas apiladas para el empleo de la estufa, dos aparatos de remar de banco móvil, escalera ortopédica para corrección de columna, escalera inclinada, dos cuerdas de trepa, una escalera curva, debajo de la cual se encuentra el pequeño despacho, con una librería repleta de libros antiguos (de esgrima principalmente) y donde D. Ramón lleva la contabilidad, escala de puñales y escala falángica dos mástiles para trepa, un tablero con un banquillo para remar, escalera horizontal con una pequeña escalera para subir a ella, cuerda con travesaño y cuerda lisa para trepa, en el suelo pesa grande de 50 kgs., fabricada con dos obuses.

En cuanto a los aparatos que hay entre las paredes, lo primero que observamos son dos columnas pintadas de purpurina que sostiene la viga maestra, antes de estas vemos unas paralelas fijas al suelo, el aparato llamado estiratorio y una "pulsómetro", otro detrás de las columnas de distinta forma, plinto y potro modernos, el primero de cajones y el segundo de altura graduable, anillas de acero, gran balón de goma sujeto al techo y suelo por un elástico y al fondo un poco arrinconadas, en la derecha otras paralelas.

En cuanto al suelo, es de madera y está un poco carcomido en algunos sitios, el techo se encuentra en las mismas condiciones que cuando era café de camareras, estando en muy buen estado la decoración del mismo, presentando cuatro frescos cuyos títulos son "Segovia artillera" el primero, "Matrona romana" el segundo, "La derrota de Castilla" el tercero y "La mora" el cuarto.



Diferencias fundamentales de este Gimnasio con los actuales, son a mi juicio, el gran número de aparatos que en el de Segovia son muy superiores a los modernos y la higiene (según la entendemos ahora), en que estos actuales son muy superiores a aquel.



APARATOS

Para estudiar los aparatos, los voy a reunir en cuatro grupos según sea su finalidad, sin que esto quiera decir que sirvan exclusivamente a este objetivo y que no tengan aplicación en los demás. Esta clasificación es muy subjetiva, ya que la mayoría de los aparatos tienen múltiples usos. También por razones de espacio voy a prescindir del estudio de aquellos aparatos que no presentan casi ninguna diferencia con los actuales, como espalderas, aparato de remar de banco movil, cuerdas de trepa, escaleras horizontal e inclinada, etc.

Estos grupos son : Aparatos cuya finalidad es medir algo, son los de Test; aparatos para gimnasia, incluyendo en esta la correctiva; aparatos para esgrima y por último para equitación.

Aparatos para Test

1º.- Aparato antropométrico

-Finalidad: Tomar medidas de las diversas tallas y perímetros, también para el trabajo de los músculos del cuello.

-Descripción: Tiene forma de féretro, según expresión de D. Ramón, con una ranura central para medir la talla y por donde corre un travesaño lateral y un brazo acabado en un casquete, del que salen dos cuerdas laterales que pasan por una polea y acaban en un platillo del que se pueden colgar pesas.

-Utilización: En el listón central y teniendo como tope el brazo del casquete se mide la talla; con el travesaño, diámetros transversales con cinta métrica los distintos perímetros; con el casquete perímetro de la

cabeza y merced a los pesos que cuelgan se pueden hacer ejercicios de cuello, principalmente de los rotadores es ternocleidomastoideos.

-Comparación: Actualmente siguen siendo interesantes estas medidas, aunque no se usan aparatos, simplemente con un listón graduado y una cinta métrica se pueden tomar. En cuanto a los ejercicios de cuello, es más fácil trabajar contra resistencia (nuestras propias manos) que no con aparatos cuya preparación (ajuste del casquete, e lección y colocación de pesos) roba un tiempo precioso a la lección.

2º.- Barra para elevación del brazo

-Finalidad: Medir la fuerza de elevación del brazo.

-Descripción: Es una barra metálica, fija por uno de sus extremos a la pared, con un asidero y una ranura, en la barra, de la que cuelga un canastillo, en el que vamos poniendo peso.

-Utilización: Puestos debajo de ella realizar la extensión del brazo con la mayor cantidad posible de peso.

-Comparación: En definitiva, lo que hacemos es un tra bajo fundamental de triceps. Modernamente más que la fuerza el deportista busca la potencia. Este aparato podría tener aplicación actualmente para halterófilos, lanzadores de peso, jabalinistas, etc., disminuyendo el peso y haciendo repeticiones. Para el trabajo de triceps, actualmente lo hacemos con mancuernas pero sin medir la máxima carga, salvo en el caso de la halterofilia y entonces se hace con las dos manos.

3º.- Bascula

-Finalidad: Hallar el peso de una persona.

-Descripción: Es un platillo sujeto a una horquilla, al sentarse oscila una aguja marcando el peso. En definitiva es un dinamómetro.

-Utilización: La persona a la que deseemos pesar se sienta en el platillo, sin tocar con los pies en el suelo.

-Comparación: Actualmente sigue siendo muy importante averiguar el peso de una persona, pero se utilizan basculas modernas (como la otra que existe en el Gimnasio) basadas en el sistema de contrapesos, mucho más exacto que la elasticidad de un metal, que con el uso la va perdiendo.



Hasta hace poco tiempo se usaban básculas de este tipo para el pesaje de "jockeys".

42.- Aparato para medir la fuerza de golpe

-Finalidad: Mediante una escala graduada, permite averiguar la potencia del puñetazo.

-Descripción: Tiene forma de disco, de unos 20 cm. de diámetro, está acolchado y forrado de cuero. Por un vástago que acaba en un muelle se inserta en la pared. Dicho vástago tiene una serie de ranuras y según sea la potencia del impacto, se introduce más o menos en el carril que tiene y queda marcada la fuerza del puñetazo por una pequeña lamina de metal.

-Utilización: Golpear el disco en distintas posiciones.

-Comparación: Actualmente en Gimnasios no existe ningún aparato similar. Hay sacos, "punching", pesas, etc., para mejorar la potencia, pero para medirla, que yo conozca, solo existe el "punching" de las verbenas en el que según la potencia del impacto, se encienden unas determinadas luces.

52.- Aparato para medir la fuerza de empuje

Es totalmente similar al anterior, pero, la forma de utilización es ejerciendo presión, en lugar de golpearlo.

62.- Bomba de aire

-Finalidad: Permite calcular la capacidad vital.

-Descripción: Consiste en dos tubos, uno dentro del otro, el superior acaba en una especie de cúpula y va graduado. Una boquilla pone en comunicación el exterior con el interior de ambos tubos, rellenos de agua. De la campana salen unos hilos que pasan por unas poleas y de las que cuelgan unos contrapesos con objeto de equilibrar el peso del tubo superior y la campana. Cuando se acaba de usarlo se baja manualmente. Tiene una capacidad máxima de 7 litros.

-Utilización: Después de una inspiración profunda, se expelle todo el aire a través de la boquilla. El tubo superior con la campana va ascendiendo y permite leer el volumende aire expulsado, consultando la escala que tiene, graduada en litros.

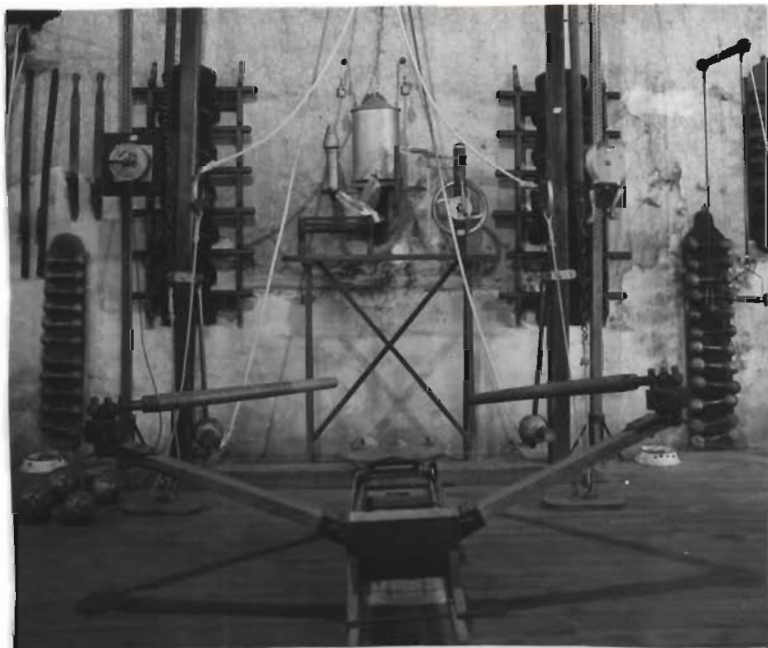
-Comparación: El sistema de campana, introducido en un tubo relleno de agua, es en esencia, el mismo que

el utilizado actualmente. Ahora son más modernos, la recuperación del aparato es más rápida y permiten realizar más medidas (volumen minuto, volumen espiratorio máximo por segundo, índice de Tiffeneau, etc.).

72.- Aparatos para medir la fuerza de expulsión del aire

-Finalidad: Como su nombre indica permite medir la fuerza de expulsión del aire y la expresa en Kg.

-Descripción: Es una boquilla que se pone en comunicación con un platillo a través de un tubo.



-Utilización: Soplando por la boquilla se eleva el platillo, poniendo pesos en el platillo se puede averiguar cual es la máxima carga que se puede levantar.

-Comparación: En deporte no es demasiado interésante conocer este dato, sin embargo

este aparato puede ser muy útil para la función de los músculos expiradores. En correctiva muchos médicos emplean, para tratamientos de asma y enfisemas pulmonares, globos de goma de distinta densidad siendo la misión del paciente inflarlos. Sobre estos globos, este aparato pudiera presentar la ventaja de que se puede graduar mejor el peso.

-Variante: Al lado existe otro aparato, que es, en esencia, el mismo, dos tubos superpuestos y fijos por unos muelles, al soplar por la boquilla se deslizan uno sobre

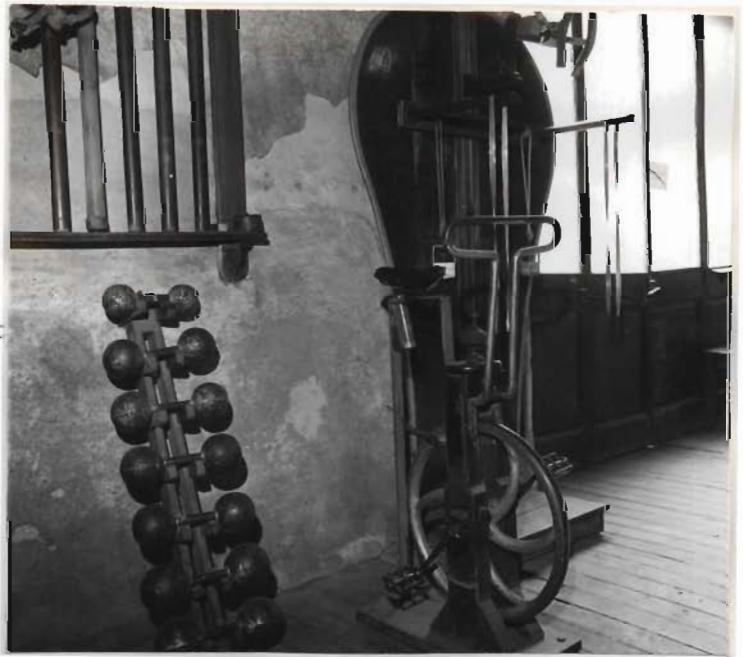
otro, tanto más, cuanto más fuerte sea la presión. Están graduados y dan directamente la presión en Kg., presentan el inconveniente de que los muelles se destensan y hay que cambiarlos frecuentemente.

Aparatos de Gimnasia

12.- Bicicleta ergómetro

-Finalidad: Trabajo de flexores y extensores de piernas.

-Descripción: Es este aparato (mal llamado bicicleta puesto que solo tiene una rueda) consta de un soporte de madera con un madero vertical del que salen unos soportes para el sillín y un asidero para las manos.



Dentro del madero se encuentra la rueda, solidaria con los pedales. Tiene un muelle que actúa de freno y que tiene cinco escalas para graduarse.

-Utilización: Sentado en el sillín, pedalear. La resistencia la podemos variar de 1 a 5. Con el pedal libre trabajamos fundamentalmente los extensores de piernas (cuadriceps) con una atadura en el pedal podemos trabajar los flexores (biceps, semitendinoso y semimembranoso).

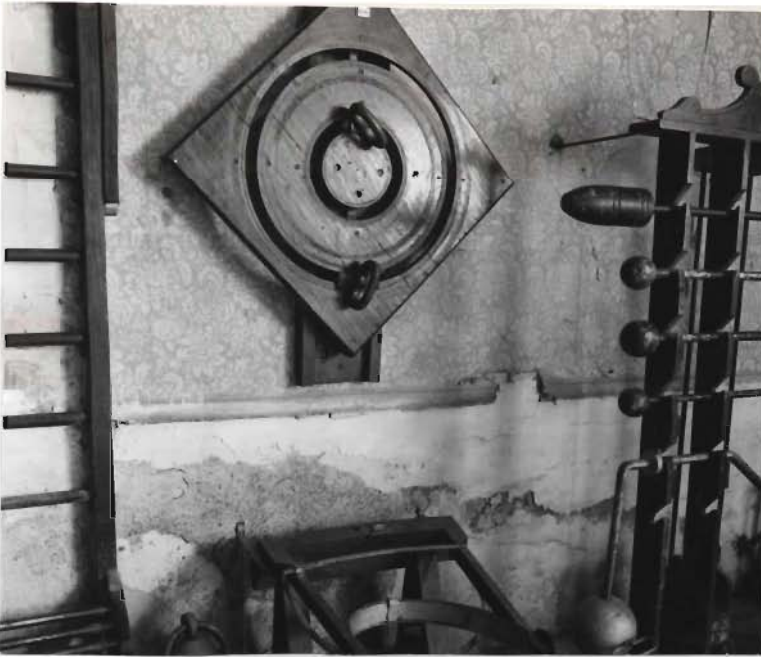
-Comparación: Más o menos perfeccionada, actualmente se sigue usando la misma bicicleta con el mismo sistema de resistencia. Modernamente existen bicicletas que dan el trabajo desarrollado y tienen velocímetro para conocer la

velocidad. D. Ramón únicamente la emplea para el trabajo de piernas y actualmente tiene más importancia para el aparato cardiorrespiratorio y pruebas fisiológicas.

2º.- "Rombo" para movilidad del hombro:

-Finalidad: Preferentemente correctiva, para mejorar la fuerza y la movilidad del hombro.

-Descripción: Es un aparato en forma de cuadrado que tiene en su interior dos ranuras circulares concéntricas, cada ranura tiene un asa que por rodamientos de bronce puede circular por toda la ranura.



-Utilización: Con el brazo estirado y la teral el cuerpo a la pared, coger el asa y recorrer todo el camino. La dificultad es menor en el círculo pe queño y la aumentamos o disminuimos según sea mayor o menor el apoyo, es decir, según estemos

más o menos alejados.

-Comparación: Actualmente para mejorar la movilidad de la articulación del hombro, no tenemos, que yo sepa, un apa rato parecido. La mejoramos mediante circunducciones, rebotes, con ayuda de compañero, etc.

3º.- Soporte de pesas y trabajo de piernas

-Finalidad: Dejando a un lado el trabajo de pesas, este aparato se emplea para flexores y extensores de piernas.

-Descripción: Consiste en una barra en forma parecida a un cigüeñal de coche, con dos tramos horizontales apoyados en el soporte y del que cuelgan otros dos tramos verticales con unas bolas de 12 kg., tiene otro tramo horizontal que sale hacia afuera, con un enganche



para una cuerda que pasa por una polea y termina en una caja en la que se pueden poner pesos.

-Utilización: Puestos enfrente del aparato, con un pie encima de la barra que sobresale hacia afuera, realizar la extensión de la pierna. Aumentamos la intensidad del ejercicio, aumentando el peso que pongamos en el cajetín, igualmente lo aumentamos si las bolas, que pueden circular por las barras las ponemos en el lugar más alejado. Podemos trabajar de frente y de espaldas. Con el pie por debajo de la barra trabajamos los flexores.

-Comparación: Para el trabajo de piernas, aparatos como este, yo no conozco, las piernas las trabajamos con halterofilia, con los aparatos de pesos inclinados y verticales, etc., para el trabajo de flexores el más empleado es el zapato lastrado.

49.- Espaldera con rodillos para correr sobre el sitio

-Finalidad: Fundamentalmente, correr sobre el terreno y así ahorrar espacio y no molestar a los que estén trabajando en otros aparatos.

-Descripción: Consiste en una espaldera con rodillos metálicos inclinados (12) en la bases y dos listones abatibles en los laterales.

-Utilización: Agarrados en los laterales, para conservar el equilibrio, correr sobre los rodillos, aumentando la dificultad, según aumenta la velocidad. Otra forma en que lo emplea es para hacer flexiones de brazos (fondos) agarrados a los listones laterales.

-Comparación: Actualmente el único aparato que he encontrado que guarda una cierta similitud es el "tapiz rodante" mucho más perfeccionado ya que permite un mayor equilibrio y el control de la velocidad.



52.- Espaldera con barra fija, rodillo y otros aparatos

-Finalidad: Múltiple. Brazos con barra fija, palancas de elevación y travesaño móvil, carrera sobre rodillo y ejercicios en espaldera.

-Descripción: Una espaldera con unos soportes que sostienen una barra fija a 0,50m., el primer travesaño ha sido sustituido por un rodillo de madera que gira sobre su

eje y tiene en los extremos unas poleas. En los laterales tiene dos barras, con una bola de 12 Kg. que puede correr por ellas.

-Utilización: Por su formación en la Escuela de Toledo, apenas usa, D. Ramón, la barra fija.

Emplea, sin embargo mucho, el rodillo para correr, a garrándose a algún travesaño, ya que ahorra espacio y lo utiliza como los rodillos anteriores. Las barras las emplea para ejercicios de fuerza de elevación del brazo, la bola puede recorrer y fijarse en cualquier punto de la barra mediante una manivela, aumentando la dificultad del ejercicio cuanto más cerca esté del mango. El travesaño movil lo emplea para realizar la flexo-extensión de muñeca y lo utiliza mucho con los esgrimistas.

-Comparación: Al igual que los rodillos anteriores, el único aparato moderno similar a este para correr, es el tapíz rodante. Este tipo de barra fija actualmente no lo usamos ya que impide tomar vuelo; D. Ramón los únicos ejercicios que hace en ella son flexiones de brazos, dominaciones a fuerza

(con "uno" o dos brazos) y vuelta hacia atrás al apoyo. Las palancas al igual que la descrita en los aparatos de Test es sustituida con ventaja por las mancuernas y las pesas. El fortalecimiento de la flexo-extensión, también lo hacemos actualmente



con marcuernas, barra y discos.

62.- Tablero de uso múltiple

-Finalidad: Muy variada y casi siempre utilizado en el campo de la Gimnasia correctiva.

-Descripción: Tablero rectangular, con adornos en la parte superior. De dicho tablero salen soporte para los distintos aparatos. En el centro un compas para la medición de perímetros anteroposteriores. Debajo dinamómetro de presión palmar. A los lados dos dinamómetros de presión constante, con 5 muelles. Más al interior, dos manos de donde cuelga un muelle acabado en un dedal de ca da dedo. Entre las manos y un poco más abajo un dinamómetro falángico. La zona media del tablero está ocupada por dos aparatos para presión de dedos, uno a cada extre mo, que tienen cuatro flejes de metal y un soporte también metálico. Por dentro de estos y un poco más debajo salen dos cuñas con distintos ángulos. Entre estas cuñas se encuentra una tablilla en forma de palma, con unas correas. Por debajo de está una caja cuadrada con un man go, dentro de la cual hay bolas de madera. Por último en la parte baja existe un aparato que consiste en una barra que puede girar y en la que se encuentran dos zapatos pegados por el talón.

-Utilización: El compás entra dentro de los aparatos de Test y consiste en dos ramas que se pueden separar por uno de los extremos, marcando en el otro extremo la distancia que se han separado las puntas. El dinamómetro pal mar es una horquilla de acero y presionando los extremos nos marca la presión hecha. Los dinamómetros falángicos de presión constante, consisten en dos asideros, uno fijo,

en el que se engancha el pulgar, y otro movil sujeto con muelles (de 1 a 5), en el que se enganchan los otros dedos; el ejercicio consiste en la flexión y extensión de los dedos aproximando los dos asideros y aumentando o disminuyendo la dificultad del ejercicio, según pongamos todos los muelles o quitemos alguno. Las manos con los dedales se utilizan para realizar flexión palmar, metiendo el dedo correspondiente en cada dedal. El dinamómetro falángico de presión variable, consiste en dos asideros como los anteriores pero el movil está enganchado a un donamómetro, según sea la presión realizada así se moveran las agujas de este y marcará la fuerza correspondiente, también podemos incluir este aparatos entre los de Test. Los aparatos para presión de dedos se utilizan aplicando las yemas de los dedos a estas teclas y presionando bien alternativamente o bien todos a la vez. Las cuñas, con distinta angulación, sirven para realizar la separación de los dedos. Este aparato, junto con el de presión de dedos, son muy apropiados para los pianistas y D. Ramón lo ha experimentado con éxito en algunos estudiantes de piano. La tablilla es doble, metiendo la mano entre las dos y mediante un tornillo, se pueden apretar y sirve para realizar la extensión de los músculos palmares y de las personas con artritis que tienen los dedos anquilosados experimentan mejoría. La caja con las bolas se emplea para masaje y está especialmente indicada para el tratamiento de la celulitis. El aparato con los zapatos se emplea para fortalecimiento de tobillos(la flexo-extensión), y tiene unos pedales en los extremos en los que se pueden poner pesos.

•Comparación: Desglosando los aparatos vemos que el

compás es idéntico a los empleados actualmente (en la clase de Biotipología usamos uno igual). Los dinamómetros de presión variable también existen actualmente y la utilidad de los de presión constante desaparece teniendo los otros. Aparatos como las manos y presión de dedos no conozco ninguno, pero considero que cualquier ejercicio de suspensión trabaja suficientemente estos grupos musculares; sin embargo para personas que no tienen fuerza para realizar la suspensión, es indudable que estos aparatos serían muy útiles, completando el trabajo con una pelota pequeña de goma. Aparato para la separación de dedos no conozco, pero es indudable que los pianistas, por ejemplo, deberán hacer algún tipo de ejercicios de esta clase. La tablilla le ha dado muy buenos resultados a D. Ramón en el tratamiento de personas aquejadas de artritis, no se los procedimientos que emplearán actualmente los médicos para tratar este mal. La caja para el masaje es muy parecida a las que se ven actualmente en el comercio. En cuanto al aparato para el fortalecimiento de tobillos, es sustituido modernamente por el zapata lastrado que no solamente permite la flexo-extensión, sino también aproximación, separación y curcunducción.

72.- Marcuernas "Sando"

-Finalidad: Aparte del trabajo típico de las mancuernas, trabaja la presión palmar.

-Descripción: Mancuernas separadas en sentido longitudinal por 5 muelles. Los dos extremos son fijos y los tres intermedios se pueden quitar.

-Utilización: Ejercicios de brazos, realizando al mismo tiempo presión palmar, este trabajo lo podemos disminuir

quitando hasta 3 muelles de los 5.

-Comparación: La única diferencia con el trabajo actual es la presión, que como ya he dicho es más rentable trabajarla en la suspensión. De cualquier modo todavía se pueden encontrar mancuernas de este modelo.

82.- Poleas

-Finalidad: Trabajo de pectorales y dorsales. Aplicación en correctiva para mejorar la función respiratoria.

-Descripción: Consiste en esencia en dos maderos en forma de T, en el horizontal se encuentran situadas 2 poleas una en cada extremo. En el madero vertical se encuentran fijas por un extremo dos barras metálicas, una a cada lado, con un peso que puede moverse sobre ellas. En el extremo, tienen una argolla, por la que se sujeta una cuerda, que, pasando por la polea, termina en un madero de cuyos extremos penden 2 cuerdas con unos asideros.

-Utilización: Puestos de frente o de espaldas, según queramos trabajar dorsales o pectorales, se cogen los asideros y movemos los brazos en las distintas direcciones según pueden trabajar 2 alumnos uno en cada aparato. La dificultad aumenta al alejar el proyectir, que hace de resistencia, de la inserción en el madero.



-Comparación: Las poleas, las seguimos usando actualmente y con las mismas aplicaciones, únicamente ha cambiado la forma de pōner las resistencias. Ahora son unas a-sas unidas a una cuerda que pasa por una polea y acaba en una especie de cajetín donde ponemos el peso que queremos.

-Variantes: Con el mismo sistema existen tres poleas en el Gimnasio diferenciándose sólo en la resistencia que ofrecen.

99.- Banco ortopédico articulado

-Finalidad: Trabajo de abdominales o lumbares según estemos en decúbito supino o prono.

-Descripción: Es una mesa cuya tabla sobresale por un lado. Dos travesaños unen la cabecera de esta tabla a



los maderos que unen las patas de la mesa. Está artículada por la mitad pudiendo levantarse o bajarse según enganchemos los palos que hacen de soporte. En el tercio inferior de la parte fija, existe una correa que va de lado a lado.

-Utilización: Extendidos en el banco, cabeza en la parte móvil y pies sujetos por la correa, podemos trabajar abdominales y lumbares con distinta angulación.

-Comparación: Este aparato me parece muy útil, modernamente tenemos que recurrir a unas espalderas y una ta-

bla o banco sueco con enganches para trabajar abdominales o lumbares en las distintas angulaciones y este aparato lo da resuelto. Por otra parte, el enganche de los pies en las espalderas trae muchos problemas ya que suele ser doloroso y aquí en cambio con la correa lo tenemos solucionado. Pero en esencia empleemos uno u otro medio los ejercicios son los mismos, flexión ventral o dorsal.

109.- Togo

-Finalidad: Fundamentalmente desarrollo y perfeccionamiento del sentido del equilibrio, secundariamente fortalecimiento de brazos y piernas.

-Descripción: Consiste en un palo, uno de cuyos extremos tiene unos soportes y donde por este mismo extremo que está hueco, se introduce otro palo, acabado en una goma. En el interior se encuentra un muelle que se fija a los dos palos.

-Utilización: Puestos de pie sobre los soportes, el muelle cede y merced a una ligera extensión de piernas, se distiende, elevándose del suelo. El ejercicio consiste en efectuar repetidos salto sin tocar el suelo con los pies.

-Comparación: Muy recientemente se puso de moda un juguete con las mismas características. Consistía en un palo cuyo extremo acababa en un muelle y este tenía una plataforma, realizándose el mismo ejercicio. Este aparato es, a mi juicio, muy útil, ya que el equilibrio lo educamos ahora, aparte del suelo, en barra de equilibrio saltos, realizando distintas figuras, etc., pero en gimnasios, no tenemos un aparato como este, que sobre todo para niños pequeños, sería muy interesante por su gran amenidad.

-Variante: El equilibrio lo trabaja también con dos "togos" uno en cada pie y en los primeros estadios utiliza los zancos, con diversas alturas.

119.- Escalera ortopédica

-Finalidad: Como su nombre indica, tiene una aplicación correctiva sobre la columna vertebral.

-Descripción: Consiste en una espaldera a la que se le han suprimido los travesaños pero conserva los agujeros. Dos puñales de madera que se introducen en estos agujeros. Tiene además una tabla, vertical al suelo y que puede subir o bajar.



-Utilización: Enganchados los puñales, se realiza la suspensión agarrados a ellos. La tabla se pone a la altura de los omóplatos y se realizan distintos ejercicios como flexión alternativa de piernas, elevación al ángulo recto y sobre todo suspensión en la posición "corchete" (piernas juntas y flexionadas) por su efecto corrector de la bordosis lumbar.

-Comparación: Lo considero un aparato de gran utilidad y perfectamente adecuado a los sistemas modernos. Como todo tipo de suspensiones tiene caracter correctivo para alteraciones de columna (escoliosis, cifosis y bordosis), especialmente para la cifosis dorsal gracias a la tablilla móvil que permite colocarla en la posición

deseada.

-Variantes: Para corrección de columna utiliza igualmente la escalera curva, con la misma aplicación que las modernas y difiriendo de estas unicamente en ser por la parte superior bastante más cerrada.

12º.- Tabla de puñales

-Finalidad: Trabajo muy fuerte de musculatura flexora del miembro superior.

-Descripción: Es una tabla de unos 30 cm. de ancho por 3,5 m. de alto. Por los extremos tiene 2 filas de agujeros. Consta además de dos puñales de madera de unos 20 cm.

-Utilización: Cogido un puñal en cada mano, se trata de ascender mediante flexión de brazos, apoyo sobre un brazo flexionado, el otro introduce el puñal en un agujero más elevado, flexión, apoyo sobre este último brazo y ascensión del que se había quedado retrasado.

13º.- Tabla falángica

-Finalidad: Desarrollo y fortalecimiento de los músculos flexores de los dedos. Así como de los flexores del miembro superior.

-Descripción: Tabla similar a la anterior, con la diferencia de sustituir los agujeros por listones que sobresalen 2 cm.

-Utilización: El ejercicio consiste en ascender por esta tabla apoyándose unicamente con las yemas de los dedos.

-Comparación: Tanto una como otra tabla son empleadas modernamente y existen en muchos gimnasios, el traer

a colación aquí, es para significar el hecho, de que en España hace un siglo, se empleaban métodos que hoy reputamos de modernos. El ejército americano emplea la escala de puñales en sus programas de educación física y la tabla falángica es actualmente un método de entrenamiento, para alpinistas, muy empleado.

149.- Aparato de remar de banco fijo.

-Finalidad: Musculación del tronco y miembro superior así como movilidad en la articulación del hombro.

-Descripción: Consiste en un tablero del que salen dos brazos articulados y puestos en relación con unos pesos similares a los descritos anteriormente. En la parte inferior tiene dos tablas inclinadas y un banquillo móvil.

-Utilización: Lo más importante es, sentando en el banquillo con los pies apoyados en las tablas y empuñando los brazos, realizar el movimiento de remo acompañado de flexo-extensión de tronco. Permite también realizar distintos movimientos de brazos tanto situados de frente como a espaldas del tablero.

-Comparación: Incluso en este gimnasio, es un aparato de muy poco empleo, ya que el ejercicio más completo que se puede realizar en el (remar) es efectuado con ventaja en los modernos bancos de asiento móvil que posibilitan también el trabajo de piernas. En cuanto a los otros ejercicios son mucho más cómodos y efectivos realizados con las poleas.

150.- Estiratorio

-Finalidad: Tratamiento de las malformaciones de la

columna y favorecer el crecimiento de la talla.

-Descripción: Es el típico "potro de tortura" de la Edad Media, consiste en una mesa con un "cepo" para sujetar los pies y un travesaño en el otro extremo, que es movido por unos carriles y mediante un volante, para la sujección de manos. Tiene también tablero para el apoyo de la cabeza y omóplatos.

-Utilización: Tumbado supino, con los pies metidos en el cepo y sujetos por los tobillos, con las manos sujetas por el travesaño, se acciona la manivela a juicio del profesor. Se deja al alumno un tiempo en esta posición (en la



forma, según frase de D. Ramón). Bastante menos, es utilizado también para abdominales, dejando las manos libres y teniendo sujetos los pies.

-Comparación: Su aplicación es correcta para el tratamiento de las deformaciones de columna, ya que supone un enderezamiento de la columna, en cuanto a su aplicación para el crecimiento es posible que sea efectivo siempre y cuando, según la ley de Delpech, los cartílagos de conjunción no estén osificados. D. Ramón afirma que ha obtenido resultados espectaculares, permitiendo el ingreso en la Academia de Segovia a cadetes que no lo pudieron efectuar el año anterior al no poder dar la talla. De cualquier forma, no olvidemos que se usaba como instrumento de tortura, es muy molesto e incluso doloroso. se afecta

la función respiratoria y es sustituido modernamente por las suspensiones, (D. Ramón también las emplea, siendo este aparato un complemento de aquellas y no al revés).

16º.- Balón de golpeo

-Finalidad: Con objetivo final en la práctica del boxeo, sirve para perfeccionar los diferentes golpes.

-Descripción: Es un balón de cuero, relleno de goma bastante blando y con un diametro de unos 75 cm., es tá unido al techo y al suelo por dos cuerdas elásticas que lo mantienen a una altura de 1 m. del suelo.

-Utilización: Ssuspendido y sujeto al suelo como es tá, permite golpearlo y que recupere su posición primitiva. Se emplea para perfeccionar no tanto la potencia como la corrección del golpe.

-Comparación: Modernamente no se usa por ser muy blando y ha sido sustituido con ventaja por los sacos, que son más duros y únicamente están sujetos al techo. Para perfeccionamiento y educación de reflejos se emplea el "punching" qué es un balón más blando suspendido de un rodamiento que le permite una gran movilidad.

17º.- Paralelas

-Finalidad: Son muy poco usadas y principalmente pa ra trabajos de equilibrio, agilidad y gran fuerza.

-Descripción: Son de 1,50 m. y están fijas en el suelo. Los soportes de las bandas también son fijos y no permiten el ascenso o descenso de las mismas. Las ban das no son redondas sino que tienen forma de ojo de cerradura por lo que no permiten a la mano ningún desliza-

miento.

-Utilización: Muy escasa, al igual que la barra, por la educación neo-sueca del profesor. Para alumnos muy aventajados. Efectúan deslizamientos y serpenteos por una y dos bandas, paso de una a otra, equilibrios, en apoyo progresión por saltos, etc.

-Comparación: El cambio ha sido abismal, las modernas son fácilmente transportables en unos carritos, la altura y separación de las bandas graduables, las bandas son elásticas, tiene forma oval, sin aristas, que permiten a la mano abarcarlas, etc. Igualmente la variedad de ejercicio es mucho más amplia y no se requiere gran fuerza, ya que incluso en Gimnasia Deportiva, el código especifica que deben predominar los ejercicios a impulso y volteo sobre los de fuerza.

Esgrima

12.- Pulsómetro

-Finalidad: Trabajo de antebrazo y flexión del brazo.

-Descripción: Dos travesaños que terminan en sendos asientos en los extremos, sobre estos travesaños se apoyan unos soportes para una mesa con dos tablas cruzadas y que acaban en unos almohadillados para el apoyo de los codos. En el centro de la cruz se encuentra un triángulo de metal con dos asideros conectados a un sistema de contrapesos similar a los anteriormente descritos. Tiene también unos asideros que por medio de unas correas van a una barra de metal fija en las patas del aparato y por la que puede correr un proyectil que hace de contrapeso.

-Utilización: En la tabla menor con el codo apoyado

en la almohadilla y cogido a la manivela realizar la aproximación del antebrazo, se puede hacer frente a un contrario y merced a los contrapesos con "handicap" o bien sólo graduando la resistencia a voluntad. En la tabla mayor, apoyado el codo en la almohadilla y cogido el asidero, realizar la flexión del antebrazo sobre el brazo, igualmente podemos graduar la resistencia.

-Comparación: Para realizar este tipo de flexión, actualmente lo podemos hacer con poleas o mancuernas que permiten graduar el peso y en suspensión siendo entonces el peso el del proprio cuerpo. En cuanto al ejercicio de "echar



PULSO" lo realizamos con compañero, no conociendo ningún aparato moderno para realizarlo.

-Variantes: Existen dos aparatos de este tipo, uno para niños y otro para mayores, diferenciándose unicamente en la magnitud de la resistencia.

29.- Pronador-Supinador

-Finalidad: Fortalecimiento de la pronación y supinación del antebrazo, con vistas a la esgrima.

-Descripción: En el lateral izquierdo, según se mira, del pórtico con poleas, se encuentra una pequeña cajita redonda que tiene un asa y que en realidad es una polea con 2 contrapesos graduables en unas cuerdas que

pasan por ella.

-Utilización: Puestos enfrente del aparato, con la manivela realizar pronación o supinación graduando el peso a voluntad.

-Comparación: Modernamente para trabajar pronación-supinación, tenemos como aparato las tan citadas mancuernas.

3º.- Otros aparatos

Para esgrima utiliza otros aparatos descritos anteriormente en el apartado de Gimnasia, como el aparato de piernas, el rombo muy empleado, las poleas, etc., es decir todos los aparatos de Gimnasia tiene aplicación más o menos directa con la Esgrima, según D. Ramón y exactamente lo mismo pasa con la Equitación. En definitiva antepone la Gimnasia al deporte.

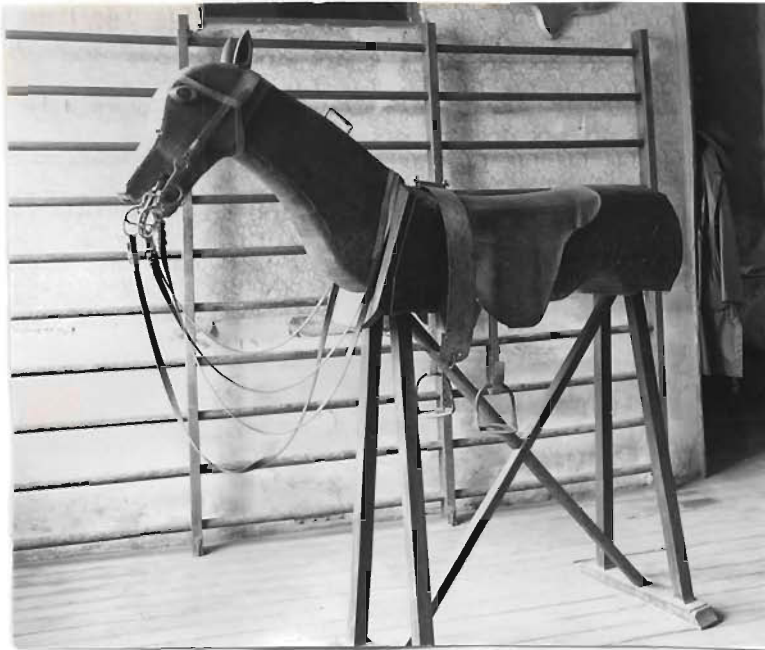
Equitación

1º.- Caballo de equitación

-Finalidad: Enseñanza de las posiciones correctas según las distintas voces de mando. Fortalecimiento de apróximadores de las piernas. Para sostenerse, ir manejando riendas.

-Descripción: En madera de haya imitando la forma del caballo con la máxima perfección en la cabeza, donde incluso el paladar presenta el escalonamiento típico del caballo. Tiene riendas, estribos y una horquilla de acero para hacer presión con las rodillas.

-Utilización: Montar y desmontar, sostenerse, aprender el manejo de las riendas. Presión de rodillas hacia



el caballo con el fleje ya que según D. Ramón la tendencia es a separarlas. En definitiva para efectuar lo que el profesor llama "gimnasia del caballo parado".

-Comparación: Dada la importancia que se concedía en

aquella época a la equitación todos los gimnasio y Academias Militares de entonces debían contar con aparatos similares, aunque no tan buenos, según D. Ramón, y el tipo de ejercicios sería muy similar. Actualmente los llama-dos ejercicios de caballo parado los aprenden sobre una silla de montar fija.

29.- Aparato para presión de piernas

-Finalidad: Trabajo de abductores y adductores de piernas.

-Descripción: Es una horquilla metálica con dos almohadillas en las puntas. Está horizontal al suelo y a unos 50 cm. del mismo.

-Utilización: Sentado en un pequeño banco y apoyadas las rodillas en las almohadillas realizar la aproximación o separación según pongamos las rodillas por fuera o por dentro de la horquilla.

-Comparación: Para trabajar con aparatos de aproximación-separación de piernas el más sencillo es el zapa

to. lastrado, sin embargo, con vistas a la equitación es
te aparato es muy interesante por localizar el ejercicio
en las rodillas.



SINTESIS Y CONCLUSION

En resumen el trabajo contiene una historia del ambiente en el que surgió este Gimnasio, un breve estudio sobre la metodología de las clases a lo largo de su his toria y un estudio de los aparatos atendiendo a su fin alidad e intentando recoger los ejercicios más comunes empleados en él.

Citando una frase dicha por el Sr. Pila en clase "Para superar lo antiguo es preciso conocerlo", considero que el trabajo es interesante, permite ver una se rie de aparatos desconocidos en nuestro tiempo, y según creo, no totalmente desechables. Estudiando estos aparatos vemos que algunos reputados de modernísimos (togo, escala de puñales, falángica, etc.,) existían hace mucho tiempo en España. Resulta interesante el me dio por el que solucionaban la falta de espacio para correr (rodillo) y que al mismo tiempo les permitía el desarrollo de cualidades como la habilidad y el equili brio.

Para mi, ha sido una sorpresa el estudio del programa de la Escuela Central que, ya en el siglo XIX te nia un temario completísimo y abarcaba prácticamente todos los campos que en la actualidad se consideran de interés para la Educación Física.

Creo que merece la pena estudiarlo y mi intento de dejar una modesta constancia de la existencia de este Gimnasio y de sus aparatos se ha visto ampliamente supe rado por el interés que hasta mostró la Delegación Nacional comprándolo para su traslado a Madrid, donde será pieza fundamental en el futuro Museo del Deporte.

En conclusión opino que de este Gimnasio se pueden

aprender muchas cosas, se puede estudiar la evolución o
currida en los aparatos para conseguir un mismo fin y
sin olvidarnos que los aparatos actuales son hijos de
los antiguos y sin estos posiblemente no los tuvieramos.

BIBLIOGRAFIA

- Diccionario Enciclopédico Abreviado. Madrid. Espasa-Calpe, S.A. 1954.
- Fraguas, José E.G.: Historia de la Gimnástica higiénica y médica. Madrid, Ricardo Fe 1892.
- Fraguas, Dr. José : Tratato racional de gimnástica y de los ejercicios y juegos corporales. Madrid, E. Rubiños, 1893 96. Tres tomos.
- Fraguas, Dr. José E.G.: Gimnástica higiénica, Sports, juegos corporales, masaje, kinesiterapia y mecanoterapia. Madrid 1897.
- López Gómez, Salvador : El Gimnasio. Sevilla. Baldaraque 1873.
- Pedregal Prida, Francisco: Gimnástica civil y militar. Madrid. Ginés Hernández 1884.
- Pedregal Prida, Francisco: Gimnástica civil y militar. Segunda edición. Madrid. Hijos de G. Hernández 1884.
- Pedregal Prida, Francisco: La educación gimnástica. Primera edición. Madrid. Hijos de G. Hernández 1895.
- Pérez Casas, Dr. Antonio: Anatomía funcional del aparato locomotor y de la inervación periférica. Madrid. Baylly-Bailliere 1965.
- Piernavieja del Pozo, Miguel: La Educación Física en España. Antecedentes histórico-legales. Madrid. Bermejo 1962.
- Apuntes de las clases, especialmente Sistemas y Escuelas
- Alfredo. Fotografías.